

## Adventsprogramm Kinder 6-9 Jahre

### Nikolaus und Ruprecht (Reaktionsgeschichte)

*Spiel für bis zu fünf Charaktere (Nikolaus, Ruprecht, Kutscher, Rentiere, Schlitten). Jedes Mal, wenn der Begriff in der Geschichte vorgelesen wird, muss die Person z.B. aufstehen oder den eigenen Stuhl umrunden.*

Es war einmal ein Nikolaus und ein Ruprecht. Sie hatten einen Schlitten mit zwei Rentieren und einen Kutscher. Der Nikolaus rief: „Kutscher!“ und sprach: „Kutscher, spanne die Rentiere vor den Schlitten, Ruprecht möchte ausfahren.“ Und der Kutscher ging und spannte die Rentiere vor den Schlitten. Nikolaus und Ruprecht stiegen ein und Nikolaus rief: „Kutscher, lasse die Rentiere antraben.“ Und sie fuhren mit ihrem schönen neuen Schlitten übers Land. Doch plötzlich lahmten die beiden Rentiere. Nikolaus rief: „Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher der Schlitten schaukelt, halte an und schaue nach, dem Ruprecht wird ganz übel.“ Und der Kutscher tat, wie ihm geheißen. Er fand im Huf der beiden Rentiere einen Dorn und entfernte ihn. Nikolaus rief: „Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher, hast du den Fehler gefunden?“ Und der Kutscher sagte, dass alles in Ordnung sei, bestieg den Schlitten und ließ die Rentiere wieder antraben. Nikolaus und Ruprecht fuhren weiter. Nach einer Weile rief Nikolaus: „Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher, Ruprecht möchte verschlafen, halte bitte an.“ Und der Kutscher tat wie ihm geheißen. Er ließ die Rentiere halten und Nikolaus und Ruprecht stiegen aus dem Schlitten. Plötzlich gab es ein Schneegestöber und Nikolaus und Ruprecht, die Rentiere, der Kutscher und der Schlitten wurden furchtbar nass. Nikolaus rief: „Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher, hilf Ruprecht schnell in den Schlitten, und lass die Rentiere wieder antraben.“ Und der Kutscher tat wie ihm geheißen. Die Rentiere galoppierten über den Schnee, der Schlitten schaukelte und Nikolaus und Ruprecht wurden kräftig durchgeschüttelt. Als sie dann wieder im Wald waren rief Nikolaus: „Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher, spanne die Rentiere aus und bringe sie in den Stall. Kutscher, Kutscher, mein lieber Kutscher, das war eine schöne Fahrt. Du mein lieber Kutscher bist der Kutscher, der den Schlitten am besten gefahren hat.

### Eisschollenlauf

*Material: Zeitungsblätter und Würfel*

Mit Zeitungsblättern (eventuell in kleine Stücke geschnitten) wird ein Parcours durch die Wohnung gelegt. Die Eltern und die Kinder selbst sind die Spielfiguren.

Nun wird reihum gewürfelt und entsprechend der Augenzahl auf den Zeitungsblättern vorgerückt. Wer auf ein Feld gelangt, auf dem bereits ein Mitspieler steht, darf diesen rauswerfen. Wer zuerst den ganzen Parcours durchlaufen hat, ist Sieger.



## Bewegungsideen Nikolaus

(mit Würfel oder auf eine vorgegebene Zeit z.B. 20-30 Sekunden)



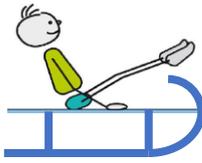
### 1. Geschenke aufladen

Stell dir vor du musst die Geschenke auf die Kutsche laden. Nimm die Geschenke vom Boden und lade sie ganz oben ab. Vergesse nicht in die Knie zu gehen, wenn du die Geschenke anhebst.



### 2. Rentier

Laufe wie ein Rentier auf allen Vieren.



### 3. Schlittenfahrt

Setze dich auf den Boden und los geht die Schlittenfahrt. Hebe die Beine an, damit sie nicht im Schnee bremsen.



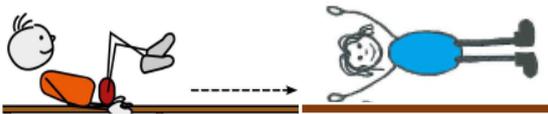
### 4. Wichtel im Sack

Ach du Schreck der Sack ist vom Schlitten gehüpft. Da steckt ja ein Wichtel drin. Hüpf mit beiden Beinen wie der Wichtel im Sack.



### 5. Nikolaus schleicht ins Haus

Schleiche dich wie der Nikolaus auf leisen Socken ins Haus. Damit du möglichst wenig Krach machst, versuche nur auf den Zehen zu gehen.



### 6. Geschenke auspacken

Leg dich auf den Rücken und mach die klein wie ein Päckchen.

Packe das Päckchen aus, indem du dich ganz langmachst.

Wechsel danach erneut.

## Bewegungsideen Winter

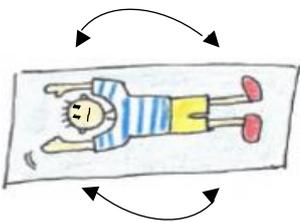
(mit Würfel oder auf vorgegebene Zeit z.B. 20-30 Sekunden)

Werden die Übungen auf Zeit gemacht, so kann auch die Wiederholungszahl notiert werden. Wer schafft die meisten Wiederholungen? Oder bin ich beim nächsten Mal besser?



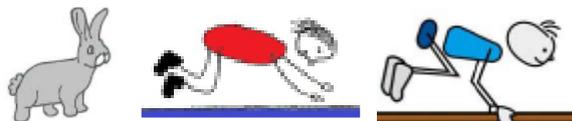
### 1. Schneewandern

Stell dir vor du wanderst im tiefen Schnee. Gehe umher und ziehe dabei die Beine ganz hoch, damit du nicht im Schnee stecken bleibst. (Es zählt die Zahl der Schritte.)



### 2. Schneeeengel

Lege dich auf den Rücken und mache einen Schneeeengel, indem du Arme und Beine erst lang streckst und dann zur Seite bewegst. (Es zählt jeweils das Erreichen des gestreckten Zustandes.)



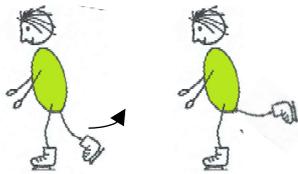
### 3. Schneehase

Hüpfe wie ein Schneehase. Stütze dich dabei abwechselnd auf die Füße und Hände. (Es zählen die Sprünge.)



### 4. Skifahren

Fahre eine Runde Ski. Gehe dafür in die Knie und wippe leicht hoch und ab. Vergesse nicht die Skistöcke festzuhalten. (Es zählen die Wippbewegungen.)



### 5. Eislaufen

Kannst du eislaufen? Stelle dich auf ein Bein und strecke das andere lang nach hinten. Ziehe es dann wieder nach vorne und strecke es erneut. Danach wird die Übung auch mit dem anderen Bein gemacht. (Es zählen die Streckungen. Rechtes und linkes Bein addieren und dann durch 2 teilen.)



### 6. Sylvester Feuerwerk

Springe in die Luft und klatsche dabei wie ein Böller einer Feuerwerksrakete. (Es zählen die Sprünge.)